

Вчимося спілкуватися

Ми дуже чутливі, якщо хтось до нас виявляє неувагу, але часто буваємо самі неуважні до інших, навіть до друзів. Чи не так? Ми займаємося собою – своїми справами, інтересами, настроєм, думками – ось і все. Для інших просто не залишається місця і часу.

Згадайте, чи бувало так: до вас прийшов однокласник або однокласниця, а розмова у вас “не клеїться”, зустріч обтяжує вас, думаєте про те, щоб швидше

позбутися відвідувача... Чи не тому таке відбувається, що ви були зайняті своїми справами, своїми думками? А тепер між вами виросла стіна, якої раніше не було! Щоб подібного не сталося надалі, треба просто відкласти свої справи і виявити інтерес до свого товариша, до його справ і думок! Хто не має інтересу до співрозмовника, спілкуватися не навчиться ніколи. У такої особи друзів практично немає!

Дивно, як мало людей по-справжньому, тобто безкорисливо, цікавляться іншими людьми! Але це вкрай необхідно для кожного з нас! Отже, варто щодня при спілкуванні з будь-якою людиною і поза цим спілкуванням подумки повторювати собі: “Я ще зовсім не знаю і не розумію людей, але я хочу їх пізнати і зрозуміти. Відтепер вся моя увага спрямована на Іншого... Немає нічого цікавішого і важливішого за це! Кожного, хто поруч зі мною, намагаюся зрозуміти: чим живе ця людина, чого хоче, до чого прагне, який у неї характер, про що думає, яка в неї самооцінка, чи вона самолюбна, у чому шукає визнання, яка її бажана роль, чому в неї так, а не інакше складаються відносини з людьми, у чому вона схожа на інших, на мене...”

Розпочинайте одразу ж. Подивіться навкруги... Поцікавтеся оточуючими вас людьми. Хоч ненадовго перенесіть увагу з себе і своїх потреб на Іншого і його потреби. Зацікавтеся тим, що в Іншому вам невідомо, знайдіть у ньому щось симпатичне... Можна застосовувати це при кожній слушній нагоді! А коли це стане

звичним – перед вами відкриється новий світ... Ви побачите, що люди дуже різні, навіть якщо мають багато схожого, і дуже схожі, хоча багато в чому відрізняються... Ви переконаєтеся, що ваша впевненість у собі і успіх у спілкуванні залежать від вашого інтересу до Іншого... Впевніться, що увага, яку ви приділили Іншому, не зникне даремно, а повернеться до вас.

Допоможуть вам **дві вправи**, які легко, самі по собі стануть звичкою.



Перша: в кожній знайомій вам людині (починаючи з найближчих друзів) щодня знаходьте щось незнайоме – нове або таке, чого раніше не помічали. Хоча б дрібницю: родимку за вухом, якусь особливість мови, що залишалася поза увагою, якусь рисочку характеру тощо. Можна це записувати, а можна просто запам'ятовувати. Повірте, це надзвичайно легко, адже ми усі щодня змінюємося. Спробуйте одразу ж, зараз – не пожалкуєте!

Друга: в кожній незнайомій вам людині знайдіть щось знайоме – схожість з кимось або з чимось. Робіть це завжди і всюди на вулиці, вдома, у ліжечі... Пропоную трохи прогулятися по одній із жвавих вулиць міста і потренуватися у виконанні другої вправи.

Отже, щоб зрозуміти іншу людину, треба переключити свою увагу на неї, зацікавитися тим, що вам у ній невідомо, знайти в ній щось симпатичне, приємне...

Спробуйте стати радником вже сьогодні. Що допоможе вам у вивченні і своєї особистості, через якості людини. Але треба навчитися робити поради делікатно: адже не дуже приємно, коли тобі настирно намагаються зазирнути в душу. Зауважте, що підглядати і спостерігати – різні речі.

Діючи так, незабаром ви будете здивовані безліччю несподіваних відкриттів і в оточуючих людях, і у самому собі!

І на останок:

Пам'ятка для учнів: ВЧИСЯ СПІЛКУВАТИСЬ!

- Спілкування і розмова — не одне і те ж саме. Розмовляти можуть і роботи. Спілкуватись можуть тільки люди.
- Будь доброзичливим у спілкуванні!
- Будь ініціативним! Пам'ятай: боязкість чи розв'язність однаково гальмують спілкування, а іноді роблять його неможливим.
- Грай! Будь артистом! Умій перевтілюватись під час рольових ігор не тільки зовні. Умій забувати, що ти учень.
- Будь емоційним! Емоції здатні примусити співрозмовника слухати тебе.
- Не мовчи, не бійся помилок! Бійся мовчання!
- Мовчання — це якір, який ніколи не дасть тобі вийти в яскравий світ людського спілкування.
- Не бійся невдач!
- Невдача — це камінь, яким вимощена дорога ДО УСПІХУ!

